

# Περιεχόμενα

- 10 Εισαγωγή  
18 *Μύθοι σχετικοί με τα φυτά*

---

## 25 ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ Κατανοώντας τα Βότανα

---

- 26 **Κεφάλαιο πρώτο: Το Λεξιλόγιο των Βοτάνων**



---

## 129 ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ Η Χρήση των Βοτάνων

---

- 130 **Κεφάλαιο Δεύτερο: Πρακτική βοτανολογία**
- 132 Τα βότανα και ο χρήστης  
136 *Τα φυτά και η σύγχρονη τεχνολογία*
- 138 **Κεφάλαιο Τρίτο: Βότανα για μια φυσική ζωή**
- 140 Φροντίδα για το σώμα  
148 Φροντίδα για το μυαλό και καλάρωση  
150 Αρωματοθεραπεία  
152 Οικιακή χρήση  
154 Αρώματα  
156 Φυτικές βαφές  
160 Εντομοαπωθητικά
- 162 **Κεφάλαιο Τέταρτο: Βότανα για τη Διατροφή και την Υγεία**
- 164 Ιδιότητες των μαγειρικών βοτάνων  
166 Ποια διατροφή;  
168 Τρόποι αξιοποίησης των μαγειρικών βοτάνων  
170 Σαλάτες με χόρτα  
172 Κυρίως γεύματα με χόρτα  
174 *Τα άγρια φυτά ως τροφή*  
178 Βότανα ως βάσεις  
180 Είδια και συντηρητικά από βότανα  
182 Ποτά από βότανα  
184 Τα βότανα στην κουζίνα

- 186 **Κεφάλαιο Πέμπτο**  
**Βοτανοθεραπεία**
- 190 *Οικολογική Ιατρική*
- 194 Το αναπνευστικό σύστημα
- 199 Το αφτί
- 200 Το πεπτικό σύστημα
- 206 Το κυκλοφορικό σύστημα
- 212 Το μυοσκελετικό σύστημα
- 216 Το ουροποιητικό σύστημα
- 220 Το γυναικείο  
αναπαραγωγικό σύστημα
- 224 Το νευρικό σύστημα
- 228 Το μάτι
- 230 Το δέρμα
- 234 Το ντουλαπάκι  
με τα θεραπευτικά βότανα
- 236 Πρώτες βοήθειες




---

241 **ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ**  
**Καλλιεργώντας Βότανα**

---

- 242 **Κεφάλαιο Έκτο: Κηπουρική**  
**με Βότανα**
- 244 Το οικοσύστημα του κήπου
- 246 Το οργανικό χώμα
- 250 Η τοποθεσία
- 256 *Τα βότανα*  
*ως εμπορική καλλιέργεια*
- 258 Σπόροι
- 264 Οργανική καλλιέργεια
- 270 Θερμισμός και αποθήκευση
- 273 Τα βότανα στον κήπο



- 280 Κοινά ελληνικά βότανα
- 295 Λεξιλόγιο χημικών όρων
- 296 Ευρετήριο
- 299 Ευρετήριο λατινικών όρων